

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Pengaruhnya Terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini mengalami menarche pada usia 10 – 15 tahun sebanyak 50 responden (100%), sebagian besar responden memiliki status gizi yang tidak normal sebanyak 27 responden (54%), jarang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 32 responden (64%), serta mayoritas responden yang tidak berolahraga sebanyak 28 responden (56%).
2. Skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi akupresur *sanyinjiao point* masuk dalam kategori skala nyeri berat, dengan rata-rata hasil 7,28.
3. Skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi akupresur *sanyinjiao point* masuk dalam kategori skala nyeri sedang, dengan rata-rata hasil 4.
4. Terdapat pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* secara signifikan mengurangi nyeri dismenorea pada mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sebagaimana ditunjukkan oleh $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dari hasil penelitian ini Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat melakukan terapi akupresur *sanyinjiao point* sebagai salah satu cara untuk mengatasi dismenorea.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi sumber referensi dan bacaan terkait dengan terapi akupresur *sanyinjio point* yang dapat menjadi alternatif cara untuk mengatasi keluhan dismenorea.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang berminat mengambil penelitian terkait dapat menambah variabel penelitian terkait dengan pola makan dan pola aktivitas yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea pada wanita.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA